

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0969
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_20_ZASADY_EFEKTIVNIHO_STUDIA
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Psychohygiena
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	15. 1. 2014
Anotace	Závěrečný digitální materiál přináší praktické rady v procesu učení. Studenti se tak mohou zamyslet nad dosavadními způsoby samovzdělávání, popř. si uvědomit některé ze svých nevhodných návyků. Cílem je zefektivnit jejich učební proces a tím i minimalizovat působení zátěžových situací, mezi které např. patří již vícekrát zmiňovaný stres.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vtištění pracovního listu.

Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zásady efektivního studia

Čas a prostor

- najít svůj nejvhodnější čas
(ráno, večer, před usnutím)
- poznat své biologické hodiny
- nevhodné učení po namáhavém tréninku,
sytém jídle...
- časový rozvrh (kdy jaká témata proberu)
- vybrat vhodné místo (stálost, lepší koncentrace)
- odstranit rozptylující předměty
- pozor na TV, DVD, PC, rádio, mobilní telefon

Pomůcky ke studiu

- uvážit, co budu potřebovat (mít při ruce)
- jinak hrozí přerušování práce (ztráta pozornosti)
- **pomůcky:**
 - papíry, sešity, psací a rýsovací potřeby
 - učebnice, atlasy, slovníky, encyklopedie (např. slov. cizích slov, slov. synonym...)
 - **dokumentace:**
 - soupisy pojmů, hlavních myšlenek,
 - kartotéky (PC), schémata, grafy, náčrtky

Přestávky

- učím-li se déle než hodinu, efektivita klesá
- doporučená doba: 30 – 45 minut
- nutná přestávka: 10-15 min
- nepřetahovat přestávky (těžký návrat ke studiu)
- vyplnit ji opačnou činností (odreagování, protažení)
- nejlépe pohyb a manuální činnost (okysličení mozku, odbourání únavy, změna polohy těla)

Mechanismy kontroly našeho studia

- ověřování si, co jsem se naučil
(reprodukce nahlas, „stopky“ v ruce)
- jak jsem připraven na zkoušku
- vytipování problematické látky a na ni se zaměřit
- proč a čemu nerozumím (opakovaně?)
- hledání cest, jak to překonat (doučování, jiné zdroje, nepozornost ve škole...)

Studijní partner

- přátelé, kterým záleží na dobrých výsledcích
- diskuze, vzájemné zkoušení, doplňování se
- vzájemné převyprávění, hledání souvislostí
- informování se o přečteném, obtížných jevech a zajímavostech
- vzájemná inspirace a motivace

Naložení s neúspěchem

- neúspěch = impuls k zamyšlení,
nikoli impuls k panice a depresi
- analýza chyb, jejich množství
- neutíkat před nimi
- pozor na vytěsňování
(„Počkám na látku, které budu rozumět.“)
- souhrnné zkoušky (maturita, postupové ZK, státnice), nelze před nimi utéci (spoléhání na štěstí?)

Nevhodné učební přístupy

- dlouhé sezení nad sešitem či učebnicí
- občasné přeříkávání
- nízká aktivita, monotónnost
- pocity nudy, únava, otrávenost
- čteme, ale nevíme co!
- ztráta času, energie, motivace!

Doporučené studijní metody a strategie:

*Kladení otázek a formulování odpovědí

- chápu to?
- umím to zformulovat?
- umím to objasnit?
- umím to aplikovat? (použít)

Nutné tedy je:

- zaměstnání myšlenkových a paměťových procesů
- to narušuje strnulá schémata (umět použít poznatků jen v souvislostech, ve kterých jsem se je naučil, bezradnost mimo učebnicové příklady)
- **Př:** cizí jazyk (výborné známky, ale neschopnost se domluvit s cizincem)

Otázky k narušování strnulých schémat:

***Otázky zjišťující znalost pojmu**

- co, jaký, který?

***Otázky zjišťující porozumění souvislostí**

- proč? (proč po zimě následuje jaro)
- k jakému účelu?
- za jakých podmínek?
- zde již paměť nestačí!

Doporučené studijní metody a strategie:

*Práce s učebním textem

A) podtrhávání a zvýrazňování

- u podtrhávání promyslet, co je podstatné:
(světlé barvy: oranžová, žlutá)
- nekontrolované podtrhávání = nízká efektivita
- pravidlo: *Nejsme-li si jisti tím, co je nejpodstatnější, podtrhněme v každém odstavci maximálně jednu větu.*

B) vypisování poznámek

- nevypisovat doslovně
- účinné je parafrázovat (podání vlastními slovy)
- formulace jakoby pro výklad někomu jinému
- lepší porozumění a zapamatování
- vhodné i vytvoření poznámkové kostry (při učení se z učebnice)

Doporučené studijní metody a strategie:

*Učební autoregulace (sebeřízení)

= poznat své vlastní poznávání

- neboli učení se, jak se učit (hledání strategií)
pomocí jednoduchých otázek:

„Jak postupovat, abych to zvládl?“

(sám si ujasňuji postup)

- nutno rozvíjet již u dětí
- jinak hrozí osvojení učebních zlovyků, ztráta motivace a nakonec rezignace

Příklad:

- zorientování se v textu (dle nadpisů, záhlaví, od čeho kam směřujeme)
- kladení otázek co k tématu již vím, co nikoli; kladení otázek: CO, JAK, PROČ?
- promyšlené pročítání textu s průběžnými poznámkami (registrování problémů)

- vyčlenění klíčových pojmů a principů
- opakování a přeřikávání (přijmout materiál jako svůj poznatek)
- provést výstižné shrnutí (rekapitulace naučeného)

Doporučené studijní metody a strategie:

*Učení se pomocí kooperace

- studenti pracují ve dvojici
- střídají se v rolích: vyučující x žák
- nejprve přečtení si samostatně příslušné pasáže
- „vyučující partner“ se ji pokusí nahlas převyprávět
- žák si dělá poznámky, po vyslechnutí opraví chyby, doplní opomenuté údaje a vše shrne

- následuje diskuze
- její cíl: konečné shrnutí (výstižné a pádné, na čem se oba shodnou)
- následně se opakuje samostatné čtení
- role se však prohodí (žák x učitel)
- prokázaná vysoká účinnost učení

- profituje zejména ten, který je v roli učitele
- to lze aplikovat i ve škole (učitel a student)
- riziko: student z respektu před učitelem potlačí svou uvolněnou aktivitu, ta je ale podstatnou předností této metody

Rady všeobecné

- smysl učiva (orientace ve světě, vývoj naší kultury)
- v čem chci vyniknout (další literatura)
- vžít se co nejpřesněji do zkoušejícího
- co a proč bude požadovat?
- střídat obory, zaměstnání jiné části mozku (jazyk x matematika)
- dochvilnost a odměňování

Rady všeobecné

- učení v celku (pročíst celou látku a vysledovat její obecný smysl)
- pak po částech osvojovat
- úhledné vedené poznámek (neúhledné odpuzují)
- látka namluvená na kazetu (rychlejší zapamatování)
- nebo čtení nahlas
- průběžné opakování

**POKUD NEBUDE PRO MĚ VZDĚLÁNÍ HODNOTOU,
TĚŽKO LZE DOSÁHNOUT NĚJAKÉHO ÚSPĚCHU!**

Zdroje:



- FONTANA, David. Psychologie ve školní praxi. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-725-1
- HELUS, Z. Psychologie. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-876-2